Zelf een wrat behandelen in vijf stappen

Uitlegkaart: om op te hangen bij je spullen

Het doel van deze folder

Hang deze kaart op in de badkamer. Doe de vijf stappen elke dag, ook als je nog geen verschil ziet. Reken op acht tot twaalf weken. Stop na drie maanden.



De stappen

1. **Weken.** Houd de wrat vijf minuten in warm water, bijvoorbeeld na het douchen. Droog goed af.
2. **Vijlen.** Vijl het witte, zachte eelt voorzichtig weg met een eigen vijl. Stop als het pijn doet of bloedt.
3. **Beschermen.** Smeer vaseline op de gezonde huid rond de wrat.
4. **Aanbrengen.** Breng salicylzuur alleen op de wrat aan, laat drogen en doe er een pleister op.
5. **Volhouden.** Elke dag, tot de wrat weg is. Maximaal drie maanden.

Goed om te weten

- Wordt de wrat wit en zacht? Dat hoort erbij.
- Veel irritatie? Smeer om de dag, of gebruik een zwakker middel.
- Niet in het gezicht, op de geslachtsdelen of onder de nagel.
- Diabetes, een slechte doorbloeding of een verminderde afweer? Overleg eerst met je huisarts.

Stop en neem contact op met je huisarts bij:

- veel pijn, roodheid, zwelling of pus
- een wrat die gaat bloeden of een wondje dat niet geneest
- geen verschil na drie maanden elke dag smeren

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NHG-Behandelrichtlijn Wratten (voet- en handwratten), Thuisarts en het e-book Wratten ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.